


Perspektiven und Qualifizierung im Beruf

Kostenloses Angebot Für Wiedereinsteigerinnen,
Berufsrückkehrerinnen und Elternzeitlerinnen 

-  Information
-  Beratung
-  Coaching 
-  Vermittlung



Text ersetzen!

Liebe Leserin, lieber Leser,



WIR BIETEN:

- Beratung
- Coaching
- Information
- Vermittlung
- Kurse

Seit 1991

gibt es die

„Koordinierungsstelle
Frauen und Beruf in
Ostfriesland“

Als eine von 23
Koordinierungsstellen
in Niedersachsen
verfolgt sie das Ziel,
Frauen eine
gleichberechtigte
Teilhabe am
Erwerbsleben zu
ermöglichen.

bereits seit 1991 hilft die "Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland" Frauen, die nach dem Ausstieg für Kindererziehung oder Pflege eines pflegebedürftigen Angehörigen wieder im Berufsleben Fuß fassen möchten. Ein eigenes, existenzsicherndes Einkommen stärkt nicht nur das Selbstbewusstsein einer Frau, sondern trägt auch maßgeblich zum Familieneinkommen bei. Und nicht zuletzt sind berufstätige Mütter und Väter starke Vorbilder für starke Kinder!

Sie sind familienbedingt mehrere Jahre aus dem Berufsleben ausgestiegen und wollen jetzt wieder beruflich durchstarten?

Ein gelungener Wiedereinstieg will gut vorbereitet sein. Nach Jahren der Kinderbetreuung, Familienzeit oder Pflege eines pflegebedürftigen Angehörigen stehen insbesondere Frauen oftmals vor vielen offenen Fragen:

- Was muss ich für den Wiedereinstieg ins Berufsleben tun?
- Wie bringe ich Familie und Beruf unter einen Hut?
- Kann ich in meinem erlernten Beruf wieder Fuß fassen oder ist eine Neuorientierung notwendig?
- Welche Qualifikationen muss ich zusätzlich erwerben?
- Welche Fördermöglichkeiten gibt es?
- Welche Schritte stehen zuerst an?
- Schaffe ich das alles allein oder wo finde ich ggf. Hilfe?

Sie halten unsere Qualifizierungsbroschüre in den Händen, das ist der erste Schritt zu uns! Die Broschüre bietet einen Überblick über unsere Unterstützungsangebote. Schauen Sie sich in Ruhe unsere Angebote an, die ausnahmslos **kostenlos** sind. Nehmen Sie gerne Kontakt zu uns auf! Melden Sie sich zu einem individuellen Einzelgespräch oder zu den angebotenen Veranstaltungen an, damit wir Ihnen beim Wiedereinstieg in den Beruf behilflich sein können.

Wir freuen uns auf Sie!

Das Team der



Für den Landkreis Aurich

Projektleitung und Beratung



Heidi Wientjes
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich
Telefon 04941 16-8020
hwientjes@landkreis-aurich.de
www.landkreis-aurich.de

Verwaltung/Anmeldung Kurse



Jeanette Mattern
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de
www.landkreis-aurich.de

Für den Landkreis Leer

Anastasia de Vries
Friesenstraße 26
26789 Leer
Telefon 0491 926 - 1635
anastasia.devries@lkleer.de
www.landkreis-leer.de

Herausgeber:
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
in Ostfriesland
am Standort Aurich

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in Ostfriesland wird gefördert aus Mitteln der Europäischen Union, des Landes Niedersachsen und der Landkreise Aurich und Leer.



Inhalt

Angebot/Zielgruppe/Aufgaben der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.	5
Organisatorisches – Kursanmeldungen.	6
Vorträge / Seminare	
Berufliche Integration	7
Einzelcoaching – Perspektiven finden	8
Auricher Frauenwochen 2025	9
Auricher Frauenwochen 2025	10
Auricher Frauenwochen 2025	11
Auricher Frauenwochen 2025	12
Aussagekräftige Bewerbungen	13
Online-Bewerbungen	14
Wie gehe ich mit Stress	15
Qualifizierung zur Sterbepflege	16
Qualifizierung zur Sterbepflege	17
Rhetorik/Kommunikation	18
Telefontraining	19
Business-Knigge	20
Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	21
Erfolgreicher Wiedereinstieg	22
Erfolgreicher Wiedereinstieg – Modul 3 und Modul 4	23
Bewerbungsmappen-Check	24
Fit für den beruflichen Wiedereinstieg	25
Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf	26
Tipps und Kniffe für ein besseres Selbst- und Zeitmanagement.	27
Stärken und Ressourcen	28
Alleinerziehenden-Café	29
Zeit für Aufbruchstimmung	30
Zusammenfassung aller Veranstaltungen	31
Rentenberatung.	32
Ehrenamt	33
Kreisvolkshochschule Aurich und Norden.	34
Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.	35

Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf in den Landkreisen Aurich und Leer ist seit 1991 Bindeglied zwischen der regionalen Wirtschaft, den Arbeitsmarktakteuren, den Weiterbildungseinrichtungen und den arbeitssuchenden Frauen vor Ort.

Unser Ziel ist es, Frauen dabei zu unterstützen, ihren Platz auf dem Arbeitsmarkt zu finden.

Die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gründete 1993 den Überbetrieblichen Verbund Ostfriesland e.V. Das Netzwerk verbindet Unternehmen, Institutionen und Vereine, die Ostfriesland in Bezug auf die Vereinbarkeit von Familie und Beruf weiterentwickeln und eine moderne, familienbewusste Lebens- und Arbeitswelt in unserer Region schaffen wollen.

Zu unserer Zielgruppe gehören

- Wiedereinsteigerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit unterbrochen haben (z.B. wegen Krankheit, Auslandsaufenthalt, Selbständigkeit oder aus anderen Gründen).
- Berufsrückkehrerinnen, die ihre Erwerbstätigkeit oder eine betriebliche Berufsausbildung wegen der Betreuung und Erziehung von aufsichtsbedürftigen Kindern oder der Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger unterbrochen haben.
- Frauen, die sich noch in Elternzeit befinden und in absehbarer Zeit wieder in das Erwerbsleben einsteigen möchten.
- Frauen in geringfügiger Beschäftigung
- Arbeitssuchende Frauen
- Frauen mit Migrationshintergrund
- Beschäftigte in den Mitgliedsbetrieben des Überbetrieblichen Verbundes

Aufgaben / Angebote der Koordinierungsstelle:

- Einzel- und Gruppenberatung rund um die Themen Berufsrückkehr, Qualifizierung, Vereinbarkeit Beruf - Familie - Pflege
- Informationen zum regionalen Arbeitsmarkt und Kontakte zu Betrieben
- Initiierung / Durchführung von Orientierungs- und Qualifizierungsangeboten
- Kostenbeteiligung an Qualifizierungsangeboten nach vorheriger Absprache
- Betriebsbesichtigungen
- Aufbau und Kontaktpflege Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.
- Netzwerkarbeit und Öffentlichkeitsarbeit zur Förderung der Frauenerwerbstätigkeit
- Individuelle Wiedereinstiegsplanung

Bitte beachten Sie die nachfolgenden Anmeldebedingungen:

- Gerne vereinbaren wir Beratungstermine auf Anfrage. Planen Sie bitte für das Erstgespräch eine Dauer von 60 – 90 Minuten ein.
- Die Anmeldung zu den Informations-, Coaching- und Qualifizierungsangeboten erfolgt bei der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf und muss vor Kursbeginn vorliegen.
- Bei inhaltlichen Fragen zu den angebotenen Qualifizierungsangeboten wenden Sie sich bitte direkt an die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf.
- Sollten Sie einen Beratungstermin nicht wahrnehmen können oder zu einem Seminar verhindert sein, geben Sie uns bitte umgehend Bescheid. Sie erreichen uns montags bis freitags von 8.00 bis 13.00 Uhr.

Fördermöglichkeit für Kurse der VHS:

Bestimmte Kurse der Kreisvolkshochschulen Aurich und Norden können durch die Koordinierungsstelle Frauen und Beruf gefördert werden. Die förderfähigen Kurse entnehmen Sie bitte den Programmheften der Kreisvolkshochschulen. Kostenermäßigungsanträge für diese Kurse erhalten Sie bei der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf. Der Antrag muss **vor** Kursbeginn bei der Koordinierungsstelle eingegangen sein.

Fördervoraussetzungen:

Frauen, die bei Seminarbeginn mindestens 25 Jahre alt und seit mindestens einem Jahr nicht mehr sozialversicherungspflichtig beschäftigt sind, können nach vorheriger Rücksprache mit der **Koordinierungsstelle** eine Ermäßigung auf die Seminargebühr beantragen. Es stehen nur begrenzte Mittel für eine Förderung zur Verfügung. Ein Rechtsanspruch auf eine Förderung besteht nicht.

Berufliche Integration

Inhalte

Am Beginn einer jeden Kundenbetreuung steht eine individuelle, ganzheitliche Einzelberatung unter Einbeziehung der derzeitigen Lebenssituation und der Möglichkeit der Vereinbarkeit von Familie/ Pflege und Beruf. In diesem Erstgespräch wird ein auf die Bedürfnisse der Beratungskundin zugeschnittener Plan erarbeitet, um am Ende wieder fit für den Beruf zu sein. Jeder Beratungsfall ist ein Einzelfall. So unterschiedlich unsere Beratungskundinnen sind, so unterschiedlich sind auch die Konzepte.

Diese individuellen Konzepte können beinhalten:

- Einzelcoaching / Gruppencoaching
- Teilnahme an unseren zahlreichen Kursen/Vorträgen/Veranstaltungen
- Förderung von Qualifizierungsmaßnahmen (Voraussetzungen beachten)
- Aufnahme in den Stellenvermittlungspool / Vermittlung
- Einbeziehung von Agentur für Arbeit, Jobcenter, Kammern, etc.
- Verfolgung weiterer erarbeiteter Schritte

Am Ende aber steht bei allen Beratungen das gleiche Ziel: Der gelingende Einstieg/Wiedereinstieg in eine existenzsichernde Beschäftigung.

Termine

nach telefonischer Vereinbarung

Dauer

60 Minuten

Ansprechpartnerin

Heidi Wientjes
Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020
hwientjes@landkreis-aurich.de

Anmeldung

Jeanette Mattern
Koordierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Jede Einzelberatung ist individuell, vertraulich und kostenlos!

Bewerbungsmappen-Check

Inhalte	Sie haben sich schon lange nicht mehr beworben oder sind sich unsicher, warum Sie nur Absagen erhalten? Könnte es am Bewerbungsschreiben liegen? Ob Sie zu einem Vorstellungsgespräch geladen werden, hängt entscheidend davon ab, ob Ihre Bewerbung das Interesse des Personalentscheiders wecken kann. Dabei sollte sowohl der formale als auch der inhaltliche Aufbau stimmen, viel wichtiger ist jedoch, Sie und Ihre individuellen Fähigkeiten interessant darzustellen. Wir helfen Ihnen gerne dabei, die richtigen Worte zu finden, um die Chance zu einem persönlichen Vorstellungsgespräch zu erhalten. Bitte bringen Sie Ihre vollständigen Bewerbungsunterlagen zu diesem Gespräch mit und schicken Sie diese möglichst vorab bereits per Mail, damit wir gemeinsam im Termin daran arbeiten können.
Methode	Einzelberatung
Veranstaltungsort	Landkreis Aurich Fischteichweg 7-13 26603 Aurich
Termine	Nach telefonischer Vereinbarung
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de
Anmeldung	Jeanette Mattern Koordinerungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Perspektiven finden

Ziel	Neue Perspektiven entwickeln und Ziele erreichen
Inhalte	<p>Manchmal werden wir vom Leben überrascht und müssen uns neu orientieren. Mit unseren bisherigen Problemlösungsstrategien kommen wir dann nicht mehr weiter, wir benötigen Unterstützung.</p> <p>Dazu einige Beispiele</p> <ul style="list-style-type: none">• Vielleicht stecken Sie in einer Lebenssituation, die Sie alleine kaum bewältigen können.• Sie merken, dass Sie sich immer wieder selbst im Weg stehen.• Sie befinden sich immer wieder in den gleichen (scheinbar ausweglosen) Situationen.• Sie müssen Ihr privates Umfeld neu organisieren.• Der (Wieder-) einstieg in den Beruf gelingt nicht, da Sie wiederholt an Grenzen stoßen.
Methode	Ein Einzelcoaching kann Ihnen neue Möglichkeiten eröffnen. Die Perspektiven werden erweitert, Ihre Kraftquellen aktiviert und Sie finden wieder einen Zugang zu Ihren Stärken, um Ihre Ziele zu erreichen.
Trainerin	Dipl. Pädagogin Birgit Ehring-Timm www.ehring-timm.de
Ort	Daalerweg 32 26629 Grobfehn
Termine	Die Einzeltermine werden auf Ihren individuellen Bedarf abgestimmt und von der Koordinierungsstelle vergeben.
Ansprechpartnerin	Heidi Wientjes Koordinierungsstelle Frauen und Beruf Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020 hwientjes@landkreis-aurich.de



Erfolgreicher Wiedereinstieg

Modul 1

Bestandsaufnahme / Wo stehe ich?

Der Weg zurück in die Berufstätigkeit stellt für einige Frauen eine schwierige Gradwanderung oder Herausforderung dar. Gerade die Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder die Rückkehr nach langer Auszeit und die damit verbundenen organisatorischen Hürden müssen im Vorfeld ebenso durchdacht werden, wie die eigene Persönlichkeit. Was macht meine Situation im Moment aus, wo möchte ich hin, was ist umsetzbar und was geht nicht: Alles Fragen, die wir in diesem Modul durchsprechen. Denn nur eine solide Bestandsaufnahme ist eine gute Basis für Deine Rückkehr in den Beruf.

Modul 2

So wichtig sind gute Bewerbungsunterlagen

„Du hast den idealen Arbeitsplatz gefunden und passt eigentlich perfekt in das Stellenprofil? Und doch bekommst Du keine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch? Dabei hast Du doch alle Qualifikationen ... Leider gibt es keine zweite Chance für einen ersten Eindruck. Und das sind in diesem Fall Deine Bewerbungsunterlagen. Zeig Deinem zukünftigen Arbeitgeber, warum gerade Du zum Gespräch eingeladen werden solltest. Was macht Dich aus? Was ist der Mehrwert für den Arbeitgeber, wenn er genau Dich einstellt? Lass es uns gemeinsam herausfinden und in eine optimale Form bringen!“

Modul 3

Netzwerke und Strategien

„Auch, wenn es Dir vielleicht schwerfällt oder gegen Deine Art ist: Um sowohl im privaten als auch im beruflichen Bereich voranzukommen, brauchst Du ein gut funktionierendes Netzwerk. Für die meisten Männer das Normalste der Welt: Kontakte knüpfen, „Networking“ betreiben und die Vorteile daraus auch nutzen. Viele Frauen sind da zurückhaltender. Ich zeige Dir, wie einfach es ist, gute, stabile und vorteilhafte Netzwerke zu knüpfen und dass es Dich auf jeden Fall weiterbringt. Auch, wenn es – vor allem zu Beginn – auch mit etwas Mühe und Aufwand verbunden ist. Es lohnt sich!“

Modul 4

Selbstvertrauen

„Wenn ich Dich bitte, mir eine Liste all´ Deiner Fähigkeiten zu erstellen: wie lang ist diese Liste? Lass uns in diesem Modul auf die Themen Selbstbewusstsein, eigene Stärken und einen souveränen, überzeugenden Auftritt schauen. Wir finden gemeinsam heraus, wie Du lernen kannst, authentisch und mit einem klaren Ziel vor Augen aufzutreten und Dich dabei gut zu fühlen! Und: Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein haben nichts mit Arroganz oder Überheblichkeit zu tun! Das zeige ich Dir gern!“

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

Frühjahrskurs:

30. Januar 2026	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
13. Februar 2026	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
27. Februar 2026	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
06. März 2026	9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Herbstkurs:

30. Oktober 2026	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
06. November 2026	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
13. November 2026	9.00 Uhr – 12.00 Uhr
20. November 2026	9.00 Uhr – 12.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen

Inhalte

Bewerbungsunterlagen aus dem Internet kopiert, generiert durch künstliche Intelligenz? Das brauchst Du nicht, denn Deine eigene Persönlichkeit, Deine individuelle Geschichte und Deine Fähigkeiten können überzeugen!

Lass uns in diesem Workshop herausfinden, mit welchen Deiner Kompetenzen Du im Bewerbungsprozess punkten kannst und wie Du Dich souverän und selbstbewusst präsentieren kannst, ohne gekünstelt zu wirken.

Um andere von Dir zu überzeugen, musst Du selbst von Dir überzeugt sein!

Ich zeige Dir, wie Du das mit einfachen Methoden erreichen kannst und dabei authentisch rüberkommst.

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

10. April 2026	9.00 – 12.00 Uhr
09. Oktober 2026	9.00 – 12.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Kordinierungsstelle Frauen und Beruf
beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch

Inhalte

Du hast es geschafft, Deine Bewerbungsunterlagen haben überzeugt und Du bist zum Vorstellungsgespräch eingeladen. Deine Chance, Deinen zukünftigen Arbeitgeber von Dir, Deiner Persönlichkeit und Deinen Fähigkeiten zu überzeugen!

Ich zeige Dir, wie Du Dich optimal auf diese vielleicht völlig neue Situation vorbereiten kannst, wie Du es schaffen kannst, durch die Darstellung Deiner Person die Mitbewerberinnen „abzuhängen“ und zu punkten.

Lampenfieber? Auch das ist normal. Ich zeige Dir zusätzlich auch kleine, effektive Tipps, wie Du damit besser umgehen kannst, um genug Energie fürs Antworten zu haben. Lerne, in einem netten Gespräch - anstatt in einem Frage-Antwort-Pingpong - Deinen Gesprächspartner von Deiner individuellen Geschichte mitzureißen.

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

05. Juni 2026 9.00 – 12.00 Uhr
11. September 2026 9.00 – 12.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf

Ziel	Die fünf ultimativen Stylingbasics, um einfach großartig auszusehen und in jeder Situation einen charismatischen Auftritt zu haben.
Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Welche Farben machen krank und müde, welche schmeicheln dem Gesicht?• Welche Schnitte zaubern mir in wenigen Minuten eine bessere Figur?• Geniale Tricks zum Aufpeppen der Garderobe und Geld sparen• Profiwissen zum Einsatz von Accessoires, Brille und Frisur• Werden Sie selbst zu Ihrer besten Beraterin für eine langlebige und stilsichere Garderobe. Fehlkäufe adé, Sie tragen ab jetzt nur noch Lieblingsstücke und schonen so die Umwelt und Ihr Portemonnaie.• Bonus: selbstbewusst und perfekt gestylt im Vorstellungsgespräch und Beruf
Methode	Workshop in professioneller Stylingpraxis
Trainerin	Eike Cornelia Harms, Businesscoach, Systemcoach, emTrace Coach, wingwave-Coach, staatlich anerkannte Kosmetikerin, Beauty-Stylistin
Veranstaltungsort	Max-Planck-Straße 13 · 26603 Aurich
Termine	02. Juni 2026 9.00 – 12.00 Uhr 08. September 2026 9.00 – 12.00 Uhr 
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Koordinerungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



Fit für den beruflichen Wiedereinstieg

Inhalte

Fit für den Job

Was braucht es um nicht nur körperlich, sondern auch geistig fit zu sein:

Wie habe ich beim nächsten Bewerbungsgespräch meine Nerven besser im Griff? Wie überzeuge ich mein Gegenüber schon in den ersten Sekunden von mir? Und was sagt eigentlich meine Körpersprache über mich aus?

In diesem Workshop geht es darum, unser Auftreten nicht nur zu perfektionieren, sondern dabei vor allem authentisch zu sein. Wenn wir dabei dann noch unsere Stärken betonen, kann schon fast nichts mehr schief gehen.

Wie uns körperliche, aber auch geistige Betätigung dabei helfen kann, wie wir mit der richtigen Ernährung unsere Nerven beruhigen und unsere Leistungsfähigkeit steigern und warum die Gestaltung des Morgens darüber entscheidet, wie wir die kommenden Aufgaben bewältigen, das alles soll Thema sein.

Bequeme Kleidung ist erwünscht – es wird auch mal praktisch.

Trainerin

Kerstin Kaspar

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

04. Februar 2026 9.00 – 12.00 Uhr
29. September 2026 9.00 – 12.00 Uhr



Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de



Rhetorik/Kommunikation

Inhalte

- Haben Sie auch schon einmal etwas gesagt und anders gemeint?
- Hat Ihr Gegenüber Sie nicht verstanden?

Kommunikation, Rhetorik und Schlagfertigkeit ist keine Zauberei!

Unser Jobcoach zeigt und übt mit Ihnen, wie Sie schnell und deutlich kommunizieren, in der Arbeitswelt wie im öffentlichen Leben!

Trainerin

Nicola Kamires



Veranstaltungsort

Kreisvolkshochschule Aurich – Norden
Oldersumer Straße 65
26605 Aurich



Termine

9.00 – 12.30 Uhr

9.00 – 12.30 Uhr

Noch nicht terminiert .

Es besteht die Möglichkeit, sich in eine Warteliste einzutragen



Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern
Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Berufliche Weiterbildung

Inhalte

Bei dieser Veranstaltung zum Thema „Berufliche Weiterbildung“ erhalten Interessierte einen umfassenden Überblick über Chancen, Fördermöglichkeiten und konkrete Schritte zur beruflichen Weiterentwicklung.

Expertinnen von der Arbeitsagentur, aus dem Jobcenter und der Koordinierungsstelle erläutern, welche Qualifikationen in unterschiedlichen Branchen gefragt sind, wie Weiterbildung sinnvoll geplant wird und welche Vorteile sich langfristig für den eigenen Karriereweg ergeben.

Die Veranstaltung richtet sich an Arbeitnehmerinnen, Arbeitsuchende sowie alle, die sich neu orientieren oder vorhandene Kompetenzen vertiefen möchten. Sie zielt darauf ab, Mut zu machen und konkrete Handlungsschritte zu definieren, damit berufliche Weiterbildung als wirklicher Baustein für eine bessere Perspektive genutzt werden kann.

Es werden Denkanstöße gegeben, wie beispielsweise digitale Kompetenzen erweitert werden können, damit ein (Wieder-)Einstieg oder ein beruflicher Neustart gelingt. Die Veranstaltung bietet auch Raum für Fragen und Austausch.

Referentinnen

Petra Burk, Agentur für Arbeit Emden-Leer
Beate Eggers, Jobcenter Landkreis Aurich
Elga Meenken, Agentur für Arbeit Emden-Leer
Heidi Wientjes, Koordinierungsstelle Frauen und Beruf

Veranstaltungsort

Landkreis Aurich, Raum 1.106
Fischteichweg 7-13
26603 Aurich

Termin

03. März 2026 9.00 – 11.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Telefontraining – wertschätzender Umgang am Telefon

Inhalte

„Vielen Dank für das freundliche Telefonat.“ Diesen Satz hören wir gerne. Wie gelingt es im Trubel des Berufsalltags, professionell und wertschätzend am Telefon zu sein und für beide Seiten ein positives Ergebnis zu erzielen? Sie erhalten wertvolle Tipps für Ihr freundliches und kompetentes Telefonverhalten gegenüber Geschäftspartnern und Kollegen:

- Professionell – die gelungene Begrüßung
- Wirkungsvoll – Ihre Stimmung und Stimme
- Partnerschaftlich – mit Gesprächsstruktur punkten
- Verbindlich – Weiterverbinden und Rückrufe
- Freundlich – abwechslungsreich und zielgerichtet formulieren

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

9.00 – 12.30 Uhr

9.00 – 12.30 Uhr

Noch nicht terminiert.

Es besteht die Möglichkeit, sich in eine Warteliste einzutragen.

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Tipps und Kniffe für ein besseres Selbst- und Zeitmanagement

Inhalte

Heutzutage ist Stress aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken. Leider, denn er wirkt sich in vielen Fällen negativ auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden aus und wir kommen nur schwer aus der Stress-Falle heraus.

Ich zeige Euch, wie Ihr mit einfachen Methoden einen Weg aus der Überlastung finden könnt, denn die gute Nachricht ist: Es funktioniert!

Mit kleinen praxistauglichen Übungen schafft Ihr es, Euren Stress zu minimieren und wieder mehr Energie zu haben – im beruflichen und privaten Umfeld.

Es werden Entspannungstechniken ebenso behandelt wie Möglichkeiten des Zeit- und Selbstmanagements.

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

21. April 2026 19.00 – 21.00 Uhr
15. September 2026 19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Kordinierungsstelle Frauen und Beruf
beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



Stärken und Ressourcen

Inhalte

Wenn ich Dich jetzt nach Deinen zehn größten Kompetenzen/Stärken/herausragenden Fähigkeiten frage, kannst Du sie mir recht schnell und selbstbewusst nennen? Viele von uns sind (leider) dazu erzogen worden, unsere eigenen Stärken als selbstverständlich hinzunehmen und bloß nicht damit hausieren zu gehen.

Oft sehen wir gar nicht, was wir alles können und wozu wir fähig sind.

In diesem Workshop schauen wir genau dorthin! Finde heraus, was Deine herausragenden Fähigkeiten sind, welche Ressourcen zur Bewältigung von Stress, Krisen und Niederlagen in Dir schlummern.

Ich zeige Dir, wie Du Deine Stärken erkennst und sie – ohne arrogant zu wirken – selbstbewusst nennen kannst.

Die eigenen Stärken zu kennen und sie authentisch zu vermitteln, ist Grundlage für eine gute und gesunde Selbstreflexion und ein Vorkommen – im beruflichen und privaten Umfeld.

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termin

07. Mai 2026 19.00 – 21.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de



Wie gehe ich mit Stress um? „Raus aus dem Hamsterrad“

Inhalte

Wir alle kennen Stress aus dem Alltag: Beruf, Familie, Freunde, To Do Listen... alles will abgearbeitet sein. Der Kopf platzt, der Mental Load droht uns zu überwältigen.

Aber was kann ich aktiv tun, um die Situation zu verändern? Warum fühlt sich mancher Stress überwältigend an, anderer beflügelt sogar? Was passiert im Körper und warum?

Wir beschäftigen uns an diesem Vormittag mit langfristigen Verhaltensveränderungen, die unserem Körper und Geist gut tun und lernen Notfallrezepte kennen, die uns in brenzligen Situationen zurück in's Hier und Jetzt bringen – theoretisch wie praktisch.

Trainerin

Kerstin Kaspar

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

16. Februar 2026 9.00 – 12.00 Uhr
28. September 2026 9.00 – 12.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de



Zusatzqualifizierung im Bereich der Altenbetreuung

Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil I

Inhalte	<ul style="list-style-type: none">• Persönliche Art der Sterbebegleitung• Würde und Respekt in der Sterbebegleitung
Ausbildungs- abschnitte	<ul style="list-style-type: none">• Vorsorgevollmacht und Patientenverfügung• Palliative Versorgung: Was ist das?• Umsetzung der Vollmacht und Patientenverfügung am Lebensende• Was passiert am Lebensende?• Alternative Methode zur Linderung, z.B. Aromapflege, Arbeit mit Klangschalen
Trainerin	Renate Ohlenburg – Geschäftsführerin und Heimleiterin Seniorenzentrum Südbrookmerland
Veranstaltungsort	Seniorenzentrum Südbrookmerland Parkallee 1 26624 Südbrookmerland
Termine	5 Termine jeweils donnerstags von 19.00 – 21.00 Uhr 09. April, 16. April, 23. April, 30. April und 07. Mai 2026
Anmeldung	Spätestens 14 Tage vorher bei Jeanette Mattern Kordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich Telefon 04941 16-8021 jmattern@landkreis-aurich.de

Zusatzqualifizierung im Bereich der Altenbetreuung

Qualifizierung zur Sterbebegleiterin – Teil II

Inhalte

- Persönliche Art der Sterbebegleitung
- Würde und Respekt in der Sterbebegleitung

Ausbildungs- abschnitte

- Ethische Fallbesprechung
- Basale Stimulation
- Möglichkeiten der Schmerztherapie
- Die Begleitung am Sterbebett
- Sterbebegleitung und Palliativ Care im Zusammenspiel

Trainerin

Renate Ohlenburg – Geschäftsführerin und Heimleiterin
Seniorenzentrum Südbrookmerland

Veranstaltungsort

Seniorenzentrum Südbrookmerland
Parkallee 1
26624 Südbrookmerland

Termine

5 Termine jeweils donnerstags
von 19.00 – 21.00 Uhr
Noch nicht terminiert.

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher
bei Jeanette Mattern
Kordinierungsstelle Frauen und Beruf
beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de



Business-Knigge

Inhalte

Business-Knigge oder „Der leichte Weg erfolgreicher zu sein.“ Gute Umgangsformen sind Ihr persönliches Marketing. Ein respektvoller und höflicher Umgang ist ebenso für die Karriere förderlich wie er zu einer guten Atmosphäre beiträgt.

- Wie meistern Sie heikle Situationen im Berufsleben?
- Möchten Sie erfahren, welche Regeln zeitgemäß sind?

Gewinnen Sie Sicherheit und Souveränität in diesem Seminar. Sie erhalten wertvolle Tipps in toller Atmosphäre:

- Der erste Eindruck
- Regeln des Vorstellens und Begrüßens
- Small Talk – das kleine Gespräch mit großer Wirkung
- Visitenkarten-Knigge
- Umgang mit sozialen Medien
- Meetings – gute Vorbereitung und korrektes Verhalten

Glücklich ist, wer sich mit Business-Knigge auskennt. Bereits Adolph Freiherr von Knigge (1788) setzte sich für ein freundliches Miteinander der Menschen ein.

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

9.00 – 13.00 Uhr

Noch nicht terminiert.

Es besteht die Möglichkeit, sich in eine Warteliste einzutragen.

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Koordierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021 · jmattern@landkreis-aurich.de

Zeit für Aufbruchstimmung Zurück in den Beruf im Jahr 2026



Inhalte

Das nächste Jahr wird beruflich Dein Jahr!
Doch der berufliche Wiedereinstieg nach vielleicht jahrelanger Pause ist nicht mal eben so erledigt. Viele Dinge müssen durchdacht werden: Was will ich eigentlich genau machen? Selbstständig oder angestellt? Welcher Arbeitgeber passt mit welchem Job zu mir und meinen Rahmenbedingungen? Wie finde ich die richtigen Ansprechpartner? Welches Netzwerk kann mir helfen und wie finde ich es?

Diese und weitere Fragen erörtern wir an diesem Abend.

Lass uns herausfinden, was für Stolpersteine auf dem Weg zurück in den Beruf liegen und wie Du sie geschickt umgehen kannst. Oder sind die Stolpersteine vielleicht eher in Deinem Kopf? Angst vor Veränderung? Angst vor Rückschlägen? Angst vor zuviel Mut?

Lass uns darüber sprechen!

Trainerin

Melanie Kerski
Personal- und Business-Coach; Kommunikations- und Rhetoriktrainerin; Dozentin in der Erwachsenenbildung

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termin

24. November 2026 19.00 - 21.00 Uhr

Anmeldung

Spätestens 14 Tage vorher bei
Jeanette Mattern
Kordinierungsstelle Frauen und Beruf
beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de



Alleinerziehenden-Café

Inhalte

- Sie sind alleinerziehend?
 - Sie fühlen sich manchmal überfordert und allein gelassen?
 - Sie wünschen sich in manchen Alltagssituationen eine Ansprechperson?
- oder
- Sie können anderen aus Ihrem Alleinerziehenden-Alltag berichten und Tipps geben?
 - Sie möchten einfach nur andere Alleinerziehende kennenlernen und ein paar nette Stunden zusammen verbringen?

Dann sind sie bei uns richtig!

Hintergrund

Wir bieten Alleinerziehenden die Möglichkeit, im geschützten Rahmen eines „Alleinerziehenden-Café“ Zeit zusammen zu verbringen und sich auszutauschen.
Ihre Kinder bringen Sie gern mit, es gibt eine Spielecke im Café.

Veranstaltungsort

Familienzentrum Aurich
Jahnstraße 2
26603 Aurich

Termine

Jeden 2. Montag im Monat von 15.00 -16.30 Uhr
(nicht in den Ferien)

Anmeldung

Telefonisch oder per Mail bei
Koordinierungsstelle Frauen und Beruf beim Landkreis Aurich
Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de

Zusammenfassung aller Veranstaltungen

Datum	Vortrag/Workshop/Veranstaltung 	Trainer/in
30.01.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 1	M. Kerski
04.02.	Fit für den Job	K. Kaspar
13.02.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 2	M. Kerski
16.02.	Wie gehe ich mit Stress um?	K. Kaspar
17.02.	Berufliche Weiterbildung	
27.02.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 3	M. Kerski
06.03.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 4	M. Kerski
09.04.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
10.04.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	M. Kerski
16.04.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
21.04.	Selbst- und Zeitmanagement	M. Kerski
23.04.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
30.04.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
07.05.	Stärken und Ressourcen	M. Kerski
07.05.	Qualifizierung zur Sterbebegleiterin - Teil 1	R. Ohlenburg
02.06.	Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf	E. C. Harms
05.06.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	M. Kerski
08.09.	Stilsicher im Vorstellungsgespräch und Beruf	E. C. Harms
11.09.	Vorbereitung auf das Vorstellungsgespräch	M. Kerski
15.09.	Selbst- und Zeitmanagement	M. Kerski
28.09.	Wie gehe ich mit Stress um?	K. Kaspar
29.09.	Fit für den Job	K. Kaspar
09.10.	Aussagekräftige Bewerbungsunterlagen	M. Kerski
30.10.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 1	M. Kerski
06.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 2	M. Kerski
13.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 3	M. Kerski
20.11.	Erfolgreicher Wiedereinstieg, Modul 4	M. Kerski
24.11.	Zeit für Aufbruchstimmung	M. Kerski

Wir fördern das bürgerliche Engagement

Ehrenamt macht glücklich. Mach mit!

Ob im Sportverein, in der Nachbarschaft, in der Elternvertretung oder auch in der kommunalen Politik – ohne dass bürgerschaftliche Engagement wäre Vieles nicht möglich.

Inhalte

Der Landkreis Aurich hat 2013 die KVHS Norden beauftragt im gesamten Landkreis das Ehrenamt und das Engagement zu fördern.

Wir fördern die Vielfalt durch:

- Beratung und Vermittlung in Engagement
 - Qualifizierung als Rüstzeug für das Engagement „Engagiert Aktiv“
 - Begleitung durch unsere Ansprechpartner*innen
 - Informationen zu allem Wichtigen zum Engagement
 - Unterstützung von Freiwilligendiensten (Bundesfreiwilligendienst und Freiwilliges Soziales Jahr, Freiwilligendienste aller Generationen)
- Ob Jung oder Alt – gemeinsam finden wir Ihre Engagement-Möglichkeit, die für Sie passt. Wir sind für Sie da!

Weitere Informationen zu Einsatzfeldern

ostfriesland.packt-mit-an.de

- Wir informieren Sie zu Engagement-Möglichkeiten in Ostfriesland
- Wir nehmen auch Ihr Angebot in die Anpacker-App auf

Bundesfreiwilligendienst als Möglichkeit der beruflichen Orientierung

Wussten Sie, dass Sie, unabhängig von Ihrem Alter, einen Bundesfreiwilligendienst machen können?

Egal ob nach der Schule oder nach der Elternzeit – ein BFD kann bei der beruflichen Neuorientierung unterstützen. Ein Engagement kann in Voll- oder Teilzeit in einer gemeinnützigen Institution erfolgen. Sie erhalten ein „Taschengeld“ und sind sozialversicherungspflichtig versichert.

Wir beraten Sie gerne!

Ansprechpartner

Homepage: freiwilligenagentur.kvhs-norden.de

E-Mail: freiwilligenagentur@kvhs-norden.de

Telefon: (04931) 1870-111

Anprechpartner+innen: Markus Saathoff-Reents, Anja Heyken und Markus Hartmann

WIR BERATEN SIE GERNE!

Inhalte

Förderfähige Kurse sind in den aktuellen Ausgaben der Programmhefte der Kreisvolkshochschulen nachzulesen. Die Kurse sind mit dem €-Zeichen gekennzeichnet. Die Förderungen gelten nur für Beratungskundinnen mit vorheriger Antragsstellung. (Siehe hierzu auch Seite 6 – Fördermöglichkeiten.)

Veranstaltungsort und Anmeldung

Kreisvolkshochschule
Aurich
Oldersumer Straße 65-73
26605 Aurich

Telefon 04941 95800
info@kvhs-aurich.de
www.kvhs-aurich.de

Kreisvolkshochschule
Norden gGmbH
Uffenstraße 1
26506 Norden

Telefon 04931 1870-123
info@vhs-norden.de
www.vhs-norden.de

VORHERIGER Antrag auf Förderung

Heidi Wientjes · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8020
hwientjes@landkreis-aurich.de

Jeanette Mattern · Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
Landkreis Aurich · Telefon 04941 16-8021
jmattern@landkreis-aurich.de

EDV-Sprache

Rhetorik

Kommunikation

Berufliche
Bildung

Rentenberatung

Ansprechpartner

Ansprechpartner für Rentenangelegenheiten sind die Auskunft- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung.

Regelmäßige Sprechtage
im Landkreis Aurich
Fischteichweg 7–13, 26603 Aurich
1. Stock, Zimmer 1022 a

Terminvergabe

Eine vorherige Terminvereinbarung ist erforderlich.

Die Termine für die Sprechtage erhalten Sie bei der Auskunft- und Beratungsstelle der Deutschen Rentenversicherung in Leer.
Telefon 0491 927630

Benötigte Unterlagen

- Unterlagen bezüglich der Rentenversicherung
- Gültiger Ausweis
- Gegebenenfalls eine Vollmacht
- Kontoauszug des zukünftigen „Rentenkontos“ wegen der neuen geltenden BIC-, und IBAN-Nummern
- Steueridentifikations-Nr. (elfstellige Zahl, vom Finanzamt vergeben)
- Bei Männern: Geburtsurkunde eines Kindes (wegen Ermittlung des Pflegebeitrages in die Pflegekasse)
- Krankenkassen-Chipkarte und Angaben zur Krankenkasse ab 1984
- Bescheide über andere Sozialleistungen, wie z. B. Arbeitslosen- bzw. Krankengeld
- Unterlagen zur Betriebsrente

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Wir bieten Ihnen Unterstützung bei der Integration in den Arbeitsmarkt

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V. ist ein Zusammenschluss von derzeit 60 kleinen und mittelständischen Unternehmen im ostfriesischen Raum. Insgesamt sind 1.200 niedersächsische Betriebe Mitglied in diesen Verbänden.

Um dem ständig wachsenden Fachkräftemangel in Ostfriesland entgegen zu wirken und um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu fördern, hilft der Verbund BerufsrückkehrerInnen, WiedereinsteigerInnen und ElternzeitlerInnen in den Arbeitsmarkt zu integrieren.

Die Unternehmen signalisieren durch ihre Mitgliedschaft im Verbund, dass sie ein betriebliches Interesse haben, Frauen- und Wirtschaftsförderungsaspekte miteinander zu verbinden.

Die demografische Entwicklung und der Fachkräftemangel stellen Betriebe vor neue Herausforderungen.

Wir möchten mit unseren Angeboten kleine und mittelständische Unternehmen dabei unterstützen, qualifizierte und motivierte MitarbeiterInnen langfristig an den Betrieb zu binden und neues Personal zu finden.

Unsere Dienstleistungen

- Durchführung von Netzwerktreffen und Vortragsveranstaltungen
- Innovative Ideen zu familienbezogenen Themen in der Arbeitswelt
- Schulungsangebote für BetriebsinhaberInnen, Führungskräfte und MitarbeiterInnen
- Vermittlung von Frauen aus dem Fachkräftepool der Koordinierungsstelle Frauen und Beruf
- Zusammenbringen von Betrieben und WiedereinsteigerInnen (z.B. durch den Job-Bus, Speeddating etc.)

Gerne möchten wir auch Sie über unsere Arbeit informieren und Sie als neues Mitglied begrüßen. **Es lohnt sich, Mitglied zu werden!**

Kontakt Geschäftsstellenleitung:

Heidi Wientjes

Fischteichweg 7-13 · 26603 Aurich

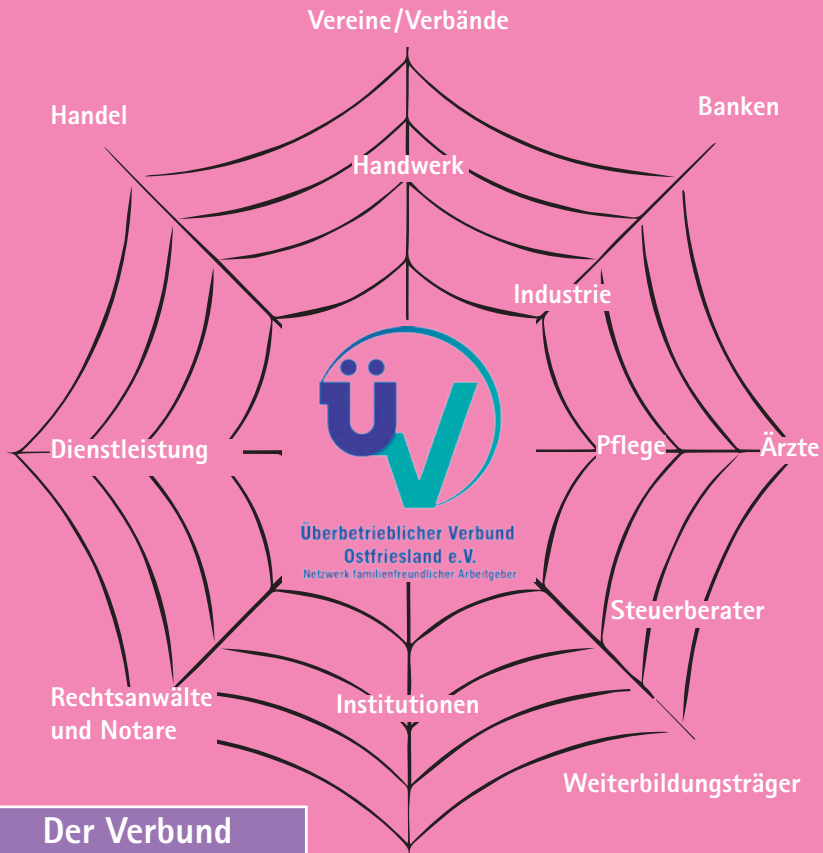
Tel. 04941 16-8020 · hwientjes@landkreis-aurich.de



**Überbetrieblicher Verbund
Ostfriesland e.V.**
Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber

Der Überbetriebliche Verbund Ostfriesland e.V.

Netzwerk familienfreundlicher Arbeitgeber



Nutzen auch Sie unser Netzwerk?

**Wir freuen uns, Sie im
Überbetrieblichen Verbund Ostfriesland e.V.
begrüßen zu dürfen.**

Überbetrieblicher Verbund Ostfriesland e.V.
Geschäftsstelle Aurich beim Landkreis Aurich · Fischteichweg 7-13 · 26603 Aurich